

5. Vinogradov A. P., Savin V. A. sport in the world of information Theory. and practice. physical cult., 2007, №11, p. 59-62.

УДК 796.06

ВЛИЯНИЕ СНА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Кальсина Татьяна Андреевна, Мишневa Светлана Данисовна
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается влияние сна на мозговую деятельность студента, необходимость здорового крепкого сна для правильного функционирования организма, а также последствия нарушения режима сна. Приведены научные данные и исследования. А также даны результаты проведенного исследования о мнениях студентов УрГУПС относительно их режима сна, даны рекомендации.

Ключевые слова: здоровье, сон, мозговая деятельность.

Abstract: The article examines the influence of sleep on the brain activity of a student, the need for healthy sound sleep for the proper functioning of the body, as well as the consequences of disturbing the sleep regime. Scientific data and research are given. And also the results of the conducted research about the opinions of the students of USURT regarding their sleep regimens are given, and recommendations are given.

Key words: health, sports, physical activity, brain activity.

Не секрет, что здоровье человека напрямую зависит от такого фактора как здоровый сон. Сон является важнейшим состоянием мозговой деятельности, источником хорошего самочувствия и сохранения психического и физического здоровья. В современном мире многие люди и в том числе студенты рассматривают сон как роскошь, полагая, что польза от ограничения или отсутствия сна перевешивает издержки – это является заблуждением. Люди зачастую упускают из виду потенциальные последствия для здоровья от недосыпов и недостатка сна, то какие проблемы со здоровьем могут их ждать.

На сегодняшний день большинство ученых пришли к выводу, что здоровый, крепкий сон может быть столь же важным для здоровья как питание и физические упражнения. Сокращение сна всего на два или три часа за ночь может иметь неблагоприятные последствия для здоровья, а именно увеличить риск развития ряда заболеваний. Недостаток сна в конечном итоге влияет на продолжительность жизни человека. Отдельные научные исследования позволяют предположить, что сон длительностью пять и менее часов в сутки может увеличить риск смертности на 15% [1].

В настоящее время не менее 50% населения в развитых странах страдает от нарушений сна, причём у 13% из них проблема является достаточно тяжёлой. На протяжении жизни проблемы со сном имеются у 95% людей, при этом

большинство лиц, страдающих инсомнией не получали какого-либо лечения. В последние годы распространённость этих нарушений увеличивается, что связано с условиями работы и образом жизни людей в современном развивающемся обществе [2].

Люди часто не догадываются, что они находятся в опасности, поскольку лишение сна может повлиять на функцию иммунной системы, наша способность бороться с инфекциями становится все труднее, и мы более склонны к получению инфекции верхних дыхательных путей, таких как простуда и грипп, впоследствии перетекающих в хронические заболевания легких и сердца.

Недостаток сна также связан с ожирением и сахарным диабетом. С депривацией сна происходит увеличение гормона грелина, который связан с чувством голода на пищу с высоким содержанием калорий. Наблюдается снижение гормона лептина, который снижает аппетит. Это приводит к увеличению веса у многих людей.

Согласно результатам научных исследований, уровень заболеваемости студентов за последнее время значительно вырос. Усугубляет состояние здоровья студентов напряженный режим учебной деятельности, чрезмерные умственные нагрузки, сниженная двигательная активность, нарушение режима отдыха, питания и сна. Такое явление, несомненно, неблагоприятно влияет на качество жизни значительной части студентов.

Средний студент спит около шести часов за ночь. Недавние исследования студентов показывают, что недостаточный сон влияет на наше здоровье, наше настроение, наши оценки и нашу безопасность. Сон для нашего организма имеет большое значение по ряду причин. Он восстанавливает энергию, борется с болезнями и усталостью, укрепляя наш иммунитет, помогает нам мыслить более ясно и творчески, укрепляет память и создает более позитивный настрой и более высокую производительность на протяжении дня. Сон - это не просто пассивная активность для того чтобы заполнить время, когда мы не активны, скорее это активный и динамичный процесс, жизненно важный для нормальной моторной и познавательной функций организма.

Некоторые студенты могут полагать, что «бессонная ночь» (24 часа или более) перед экзаменами может улучшить их память, а, следовательно, и оценки. Данные проверенные опытным путем свидетельствуют о том, что испытуемые, которые были лишены сна в течение 30 часов, не продемонстрировали никаких улучшений в производительности, даже после 2-х дней восстановления сна. В другом исследовании, студентам предлагали 16-ти часовой период бодрствования и 8-ми часовой период сна. После ночного сна, работоспособность испытуемых улучшилась на 18%. Эти исследования доказывают, что сон необходим для обучения и консолидации памяти [2].

Так как студенты подвергаются повышенному риску расстройства сна, нами было проведено исследование в формате анкетирования. Данное исследование проводилось с целью изучения распространенности нарушений сна

среди студентов, а также для того что бы установить взаимосвязь между расстройством сна и успеваемостью.

Нами было опрошено 44 студента третьего курса Уральского государственного университета путей сообщения в возрасте от 19 до 20 лет, так же были зафиксированы их средние балы успеваемости.

Респондентам необходимо было дать ответ на вопрос: «Сколько часов в сутки вы спите?». Полученные данные отражаются в рисунке 1.



Рисунок 1. Ответ на вопрос: «Сколько часов в сутки вы спите?»

По данным диаграммы можно сделать вывод о том, что большинство студентов в среднем спят 8-9 часов в сутки, но также 20% опрошенных (9 человек) в среднем спят по 5 часов, так как считают, что это ни в коей мере не отразится на их здоровье, а наоборот положительно влияет на учебу.

Для того что бы детально расследовать эту проблему у респондентов был взят их средний бал за академическую успеваемость, данные которых так же проиллюстрированы на рисунке 2.



Рисунок 2. Средний бал студентов за академическую успеваемость.

В результате те студенты, продолжительность сна которых составляла меньше 6 часов в сутки, имели самые низкие результаты, тогда как студенты с

самым оптимальным режимом сна (8-9 часов) демонстрируют хорошие показатели в учебной деятельности.

Анализ взаимосвязи между расстройством сна и успеваемостью наглядно демонстрирует геометрическая прогрессия: то, как влияет количество сна и на мозговую деятельность феноменально. Именно поэтому, студенты должны быть осведомлены о важности достаточного сна для их успеваемости и здоровья. Среда обитания, стрессы, курение, вредные привычки и физическая активность также имеют значительные взаимосвязи с качеством сна. Эти факторы могут влиять на успеваемость студентов, и я рекомендую в дальнейшем поднимать эти проблемы среди молодежи, для того что бы каждый был проинформирован о последствиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Расстройства сна и субдепрессия у студентов Сидоренко Г.И., Аринчина Н.Г., Дунай В.И. РНПЦ «Кардиология»

http://www.rusnauka.com/18_ADEN_2013/Psihologia/6_141371.doc.htm

2. Основы здорового образа жизни студента

<http://mirznanii.com/a/284667/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta>

THE LITERATURE

1. Sleep disorders and subdepression in students Sidorenko GI, Arincina NG, Danube VI RSCP "Cardiology"

http://www.rusnauka.com/18_ADEN_2013/Psihologia/6_141371.doc.htm

2. Basics of a healthy lifestyle of a student <http://mirznanii.com/a/284667/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta>

УДК 796.922

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ

*Пономарева Анна Алексеевна, Сергеев Евгений Алексеевич
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье приведены исследования по определению эффективности скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде с помощью современных информационных технологий. В настоящее время лыжные гонки отличает сложность дистанций, высокая соревновательная скорость передвижения, что потребовало от лыжника-гонщика развивать скоростно-силовые качества под контролем современных гаджетов.

Ключевые слова: смарт браслет, информационные технологии, скоростно-силовые качества, лыжник-гонщик, подготовительный период, дистанция.